

Szkoła Rodzenia Bezpłatna (Refundowana)

1. Spotkanie organizacyjne

- ✓ Sprawy organizacyjne i powitanie
- ✓ Wypełnienie dokumentacji medycznej

2. Poród

- ✓ Co spakować do porodu
- ✓ Objawy zbliżającego się porodu
- ✓ Czy to już? Kiedy jechać do szpitala
- ✓ Lęk przed porodem
- ✓ Fizjologia porodu I i II okres
- ✓ Oddychanie torem brzuszny i nauka parcia
- ✓ Cięcie cesarskie

3. Fizjologia porodu

- ✓ III okres porodu
- ✓ IV okres porodu
- ✓ Połóg
- ✓ Baby blues, depresja poporodowa
- ✓ Rola partnera podczas porodu
- ✓ Komórki macierzyste

4. Poród aktywny

- ✓ Jak mam przetrwać I okres porodu
- ✓ Pozycje w I i II okresie porodu
- ✓ Techniki masażu kobiety rodzącej
- ✓ Sposoby łagodzenia bólu porodowego

5. Pierwsze chwile po porodzie

- ✓ Pierwsze chwile na świecie mojego dziecka
- ✓ Budowanie więzi- rola pierwszego kontaktu
- ✓ Ocena stanu dziecka na Sali porodowej
- ✓ Szczepienia ochronne
- ✓ Badania przesiewowe

6. Karmienie piersią

- ✓ Prawidłowa dieta karmiącej mamy
- ✓ Bezpieczne leki podczas karmienia piersią
- ✓ Fizjologia karmienia piersią
- ✓ Technika karmienia piersią (wygodne pozycje)
- ✓ Pielęgnacja piersi

7. Problemy laktacyjne

- ✓ Najczęściej napotymane problemy
- ✓ Co zrobić, gdy napotkamy problem
- ✓ Alternatywne metody karmienia piersią

8. Pielęgnacja noworodka

- ✓ Jak mam ubrać maluszka
- ✓ Przewijanie
- ✓ Warsztat z pielęgnacji noworodka

9. Pierwsza kąpiel noworodka

- ✓ Zasady wzorowej kąpeli
- ✓ Jak masować noworodka- elementy masażu
- ✓ Bezpieczny pokój i otoczenie maluszka
- ✓ Ćwiczenia pielęgnacyjne

10. Pierwsza pomoc, zakończenie

- ✓ Jak prawidłowo udzielić pierwszej pomocy noworodkowi
- ✓ Co zrobić w przypadku oparzeń
- ✓ Jak reagować w przypadku zakrztuszenia
- ✓ Zakończenie kursu

Brzuchatkowo.pl